

**PEMBERDAYAAN PEREMPUAN SELAMA PERSALINAN MELALUI
AROMATERAPI LAVENDER: STUDI KUASI-EKSPERIMENTAL
TENTANG PENURUNAN KECEMASAN PADA FASE
LATEN PERSALINAN**

Oleh :

Festy Mahanani Mulyaningrum¹⁾, Rini Mustika S.P²⁾, Fitriyani³⁾, Sutra Diyana⁴⁾

- 1) Program Studi Pemberdayaan Masyarakat Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, email: 199005202025052003@uin-suka.ac.id
- 2) Program Studi Kebidanan, Universitas Bengkulu, Bengkulu, Email: rini.mskp@unib.ac.id
- 3) Program Studi Kebidanan, Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan, Email : fitriyani.umpp@gmail.com
- 4) Program Studi Kedokteran, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

ABSTRACT

Latar Belakang: Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang paling sering dialami oleh perempuan selama persalinan, terutama pada fase laten kala I persalinan. Kecemasan dapat meningkatkan respons fisiologis, memperpanjang proses persalinan, serta meningkatkan risiko terjadinya intervensi obstetri. Relaksasi dengan aromaterapi lavender merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang diketahui memiliki efek menenangkan dan sedatif melalui stimulasi sistem limbik.

Tujuan: Mengetahui pengaruh relaksasi aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin fase laten di Puskesmas Pulokulon II, Kabupaten Grobogan.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan rancangan one-group pretest-posttest. Sebanyak 22 ibu bersalin pada fase laten direkrut menggunakan teknik accidental sampling. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) yang telah dimodifikasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji t berpasangan (Paired t-test) setelah memenuhi asumsi normalitas berdasarkan uji Shapiro–Wilk.

Hasil: Sebelum intervensi, sebanyak 14 responden (63,6%) mengalami kecemasan sedang dan 8 responden (36,4%) mengalami kecemasan ringan. Setelah diberikan relaksasi aromaterapi lavender, sebanyak 10 responden (45,5%) tidak mengalami kecemasan, sedangkan 12 responden (54,5%) mengalami kecemasan ringan. Hasil uji Paired t-test menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan secara statistik ($p = 0,001$).

Kesimpulan: Relaksasi aromaterapi lavender terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin fase laten dan berpotensi menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam pelayanan kesehatan maternal.

Kata kunci: aromaterapi lavender, kecemasan, persalinan, fase laten, relaksasi.

**EMPOWERING WOMEN DURING LABOR THROUGH LAVENDER
AROMATHERAPY: A QUASI-EXPERIMENTAL STUDY ON
ANXIETY REDUCTION IN THE LATENT
PHASE OF LABOR**

By ;

Festy Mahanani Mulyaningrum¹⁾ Rini Mustika S.P²⁾ Fitriyani³⁾ Sutra Diyana⁴⁾

- 1) Program Studi Pemberdayaan Masyarakat Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, email: 199005202025052003@uin-suka.ac.id
- 2) Program Studi Kebidanan, Universitas Bengkulu, Bengkulu, Email: rini.mskp@unib.ac.id
- 3) Program Studi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Email : fitriyani.umpp@gmail.com
- 4) Program Studi Kedokteran, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

ABSTRACT

Background: Anxiety is one of the most common psychological problems experienced by women during labor, particularly in the latent phase of the first stage. Anxiety may increase physiological responses, prolong labor, and elevate the risk of obstetric interventions. Lavender aromatherapy relaxation is a non-pharmacological intervention known to produce calming and sedative effects through stimulation of the limbic system.

Objective: To determine the effect of lavender aromatherapy relaxation on anxiety levels among women in the latent phase of labor at Pulokulon II Community Health Center, Grobogan Regency.

Methods: This study employed a quasi-experimental design using a one-group pre test -post test design. Twenty-two women in the latent phase of labor were recruited through accidental sampling. Anxiety levels were assessed using a modified Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) questionnaire. Data were analyzed using the Paired t-test after fulfilling the Shapiro–Wilk normality assumption.

Results: Before the intervention, 14 participants (63.6%) experienced moderate anxiety, while 8 participants (36.4%) had mild anxiety. Following lavender aromatherapy relaxation, 10 participants (45.5%) reported no anxiety and 12 participants (54.5%) experienced mild anxiety. The Paired t-test demonstrated a statistically significant reduction in anxiety levels ($p = 0.001$).

Conclusion: Lavender aromatherapy relaxation effectively reduced anxiety levels among women in the latent phase of labor and may serve as an effective non-pharmacological intervention in maternal healthcare services.

Keywords: lavender aromatherapy, anxiety, labor, latent phase, relaxation

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator utama yang menggambarkan derajat kesehatan masyarakat dan kualitas pelayanan kesehatan suatu negara. Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 830 perempuan meninggal setiap hari akibat komplikasi kehamilan dan persalinan, dengan sekitar 99% kasus terjadi di negara berkembang (WHO, 2019). Di Indonesia, AKI masih tergolong tinggi, yaitu mencapai 189 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2020, jauh di atas target *Sustainable Development Goals* (SDGs) yaitu kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Badan Pusat Statistik, 2022; WHO, 2019). Di Provinsi Jawa Tengah, angka kematian ibu pada tahun 2021 tercatat sebesar 199 per 100.000 kelahiran hidup, dengan Kabupaten Grobogan termasuk salah satu daerah yang memiliki jumlah kasus kematian ibu tertinggi (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2021).

Berbagai faktor berkontribusi terhadap tingginya AKI, baik faktor medis maupun nonmedis. Selain penyebab langsung seperti perdarahan, hipertensi, dan infeksi, kondisi psikologis ibu selama kehamilan dan persalinan juga berperan penting terhadap luaran persalinan. Salah satu gangguan psikologis yang paling sering

dialami adalah kecemasan. Kecemasan merupakan respons emosional yang ditandai dengan munculnya perasaan khawatir, tegang, takut, serta disertai perubahan fisiologis seperti peningkatan tekanan darah, denyut jantung, dan frekuensi pernapasan (Grigoriadis et al., 2018; Roddy Mitchell et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi gejala kecemasan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan, yaitu sebesar 18,2% pada trimester pertama, 19,1% pada trimester kedua, dan mencapai 24,6% pada trimester ketiga (Roddy Mitchell et al., 2023).

Kecemasan umumnya semakin meningkat ketika ibu memasuki proses persalinan, terutama pada kala I fase laten. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh kekhawatiran terhadap rasa nyeri, keselamatan ibu dan bayi, pengalaman persalinan sebelumnya, serta kurangnya dukungan keluarga. Apabila tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat meningkatkan kadar hormon stres sehingga menghambat kontraksi uterus, memperpanjang lama persalinan, meningkatkan kebutuhan tindakan obstetri, bahkan meningkatkan risiko kelahiran prematur dan bayi berat lahir rendah (Roddy Mitchell et al., 2023). Oleh karena itu, upaya penanganan kecemasan selama persalinan menjadi bagian penting dalam pelayanan kesehatan maternal.

Pendekatan nonfarmakologis saat ini semakin banyak digunakan sebagai alternatif dalam mengurangi kecemasan karena relatif aman, mudah diterapkan, dan memiliki efek samping yang minimal. Salah satu metode yang banyak dikembangkan adalah relaksasi menggunakan aromaterapi lavender (*Lavandula officinalis*). Aromaterapi lavender mengandung senyawa aktif linalool dan linalyl acetate yang diketahui memiliki efek sedatif dan ansiolitik (Roddy Mitchell et al., 2023). Melalui mekanisme inhalasi, senyawa tersebut akan merangsang sistem olfaktorius dan sistem limbik sehingga meningkatkan pelepasan serotonin dan endorfin yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman, relaks, dan menurunkan tingkat kecemasan (Fakari & Simbar, 2020; Lamadah & Nomani, 2016).

Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas aromaterapi lavender dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil maupun ibu bersalin. Penelitian (Liao et al., 2021) melaporkan bahwa pemberian aromaterapi lavender memberikan penurunan kecemasan yang bermakna pada kelompok intervensi ($p < 0,05$). Hasil serupa juga dilaporkan oleh (Mirazanah et al., 2021; Pujiati & Saribu, 2022) yang menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III maupun ibu dengan kondisi kehamilan

berisiko. Meskipun demikian, penelitian mengenai efektivitas relaksasi aromaterapi lavender pada ibu bersalin fase laten di wilayah Kabupaten Grobogan masih sangat terbatas.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Pulokulon II Kabupaten Grobogan menunjukkan bahwa selama tahun 2021 terdapat tiga kasus kematian ibu. Selain itu, hasil wawancara terhadap delapan ibu bersalin kala I fase laten menunjukkan bahwa enam ibu mengalami kecemasan yang disebabkan oleh kekhawatiran terhadap proses persalinan, ketakutan terhadap nyeri persalinan, serta kurangnya dukungan keluarga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu bersalin masih menjadi permasalahan yang memerlukan perhatian melalui intervensi yang efektif dan mudah diterapkan di fasilitas pelayanan kesehatan.

Berdasarkan kasus tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin fase laten di Puskesmas Pulokulon II Kabupaten Grobogan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu dasar ilmiah dalam penerapan intervensi nonfarmakologis sebagai bagian dari pelayanan kebidanan yang berorientasi pada peningkatan kualitas kesehatan ibu.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi experimental menggunakan rancangan *one-group pre test-post test design*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Pulokulon II Kabupaten Grobogan pada tanggal 4-20 September 2024. Desain penelitian ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan ibu bersalin fase laten sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi aromaterapi lavender.

Populasi penelitian adalah seluruh ibu bersalin fase laten di wilayah kerja Puskesmas Pulokulon II Kabupaten Grobogan. Sampel penelitian berjumlah 22 responden yang diperoleh menggunakan teknik accidental sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi ibu bersalin fase laten yang berada di ruang bersalin Puskesmas Pulokulon II serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent. Adapun ibu bersalin yang tidak bersedia mengikuti penelitian dikeluarkan dari penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah relaksasi aromaterapi lavender, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kecemasan ibu bersalin fase laten. Intervensi dilakukan berupa latihan relaksasi napas dalam yang dikombinasikan dengan

pemberian aromaterapi lavender melalui inhalasi sesuai prosedur pelayanan kebidanan di ruang bersalin.

Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety* yang telah dimodifikasi dan disesuaikan untuk ibu bersalin. Instrumen ini mengelompokkan tingkat kecemasan menjadi empat kategori, yaitu tidak ada kecemasan (<30), kecemasan ringan (30-59), kecemasan sedang (60-89), dan kecemasan berat (90-120). Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum intervensi (*pre test*) dan setelah pemberian intervensi (*post test*).

Data dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dalam bentuk frekuensi, persentase, rerata, dan simpangan baku. Sebelum dilakukan analisis bivariat, data diuji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk*. Karena data berdistribusi normal ($p > 0,05$), analisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan menggunakan Paired t-test dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$).

HASIL

Penelitian ini melibatkan 22 ibu bersalin kala I fase laten yang memenuhi kriteria inklusi di Puskesmas Pulokulon II

Kabupaten Grobogan. Hasil penelitian disajikan secara bertahap meliputi distribusi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian relaksasi aromaterapi lavender, serta hasil analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh intervensi terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin.

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Sebelum Pemberian Relaksasi Aromaterapi Lavender

Tingkat Kecemasan	n	%
Tidak ada kecemasan	0	0
Kecemasan ringan	8	36,4
Kecemasan sedang	14	63,6
Kecepatan berat	0	0
Total	22	100

Berdasarkan Tabel 1. tingkat kecemasan sebelum pemberian relaksasi aromaterapi lavender sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang (63,6%), sedangkan 36,4% mengalami kecemasan ringan

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Sesudah Pemberian Relaksasi Aromaterapi Lavender

Berdasarkan Tabel 2. tingkat kecemasan setelah pemberian relaksasi aromaterapi lavender tidak terdapat lagi responden yang mengalami kecemasan sedang maupun berat. Sebanyak 45,5% responden tidak mengalami kecemasan dan 54,5% mengalami kecemasan ringan.

Sebelum dilakukan analisis bivariat, data diuji normalitas menggunakan uji Shapiro Wilk. Hasil uji menunjukkan bahwa data pretest ($p=0,102$) dan posttest ($p=0,078$) berdistribusi normal ($p>0,05$), sehingga analisis dilanjutkan menggunakan Paired t-test.

Tabel 3. Hasil Uji Paired t-test Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	MD	SD	p-value
Pre test- Pos test	0	0,256	0,001

Hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p<0,05$) yang berarti terdapat pengaruh relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin fase laten di Puskesmas Pulokulon II Kabupaten Grobogan.

Tingkat Kecemasan	n	%
Tidak ada kecemasan	10	45,5
Kecemasan ringan	12	54,5
Kecemasan sedang	0	0
Kecepatan berat	0	0
Total	22	100

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi aromaterapi lavender memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin fase laten. Sebelum intervensi, seluruh responden mengalami kecemasan dengan mayoritas berada pada kategori sedang (63,6%). Setelah diberikan relaksasi aromaterapi lavender, seluruh responden mengalami penurunan tingkat kecemasan sehingga tidak ditemukan lagi responden dengan kecemasan sedang maupun berat. Hasil analisis statistik menggunakan *Paired t-test* menunjukkan perbedaan yang bermakna antara skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi ($p=0,001$).

Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berada pada rentang usia reproduksi sehat (20–35 tahun). Rentang usia ini secara fisiologis merupakan usia yang relatif aman untuk menjalani kehamilan dan persalinan. Namun demikian, kecemasan tetap dapat muncul akibat ketidakpastian terhadap proses persalinan, rasa nyeri, maupun kekhawatiran terhadap keselamatan ibu dan bayi. Selain usia, pengalaman persalinan sebelumnya juga berpotensi memengaruhi tingkat kecemasan. Pada penelitian ini sebagian besar responden merupakan multigravida, yang menunjukkan bahwa pengalaman melahirkan sebelumnya tidak selalu mengurangi kecemasan karena

pengalaman persalinan terdahulu dapat memberikan persepsi positif maupun negatif terhadap persalinan berikutnya.

Penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian relaksasi aromaterapi lavender dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis minyak esensial lavender. Kandungan *linalool* dan *linalyl acetate* yang dihirup melalui sistem penciuman akan merangsang reseptor olfaktorius dan diteruskan menuju sistem limbik serta hipotalamus (Hareng et al., 2024). Aktivasi sistem tersebut meningkatkan pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan endorfin yang berperan dalam memberikan efek relaksasi, menenangkan, serta mengurangi respons stres selama proses persalinan (Kim et al., 2021; Vidal-Garcia et al., 2024). Dengan berkurangnya kecemasan, ibu menjadi lebih rileks sehingga mampu menghadapi proses persalinan dengan kondisi psikologis yang lebih baik (Vidal-Garcia et al., 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mirazanah et al., 2021) yang melaporkan bahwa pemberian aromaterapi lavender secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan ibu bersalin dibandingkan kelompok kontrol. Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Roniati et al., 2021) yang menunjukkan adanya pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan ibu

hamil trimester III ($p=0,003$). Selain itu, penelitian (Pujiati & Saribu, 2022; Yuniasri et al., 2025) juga menyimpulkan bahwa aromaterapi lavender efektif sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan dan menjelang persalinan.

Temuan penelitian ini memperkuat bukti bahwa relaksasi aromaterapi lavender merupakan intervensi komplementer yang mudah diterapkan, relatif aman, murah, dan tidak invasif. Penerapan aromaterapi lavender di ruang bersalin dapat menjadi salah satu alternatif pelayanan kebidanan yang berorientasi pada peningkatan kenyamanan psikologis ibu. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain one-group pretest–posttest tanpa kelompok kontrol sehingga pengaruh faktor luar terhadap perubahan tingkat kecemasan belum dapat sepenuhnya dieliminasi. Selain itu, jumlah responden yang relatif sedikit dan pelaksanaan penelitian pada satu fasilitas kesehatan menyebabkan hasil penelitian perlu diinterpretasikan secara hati-hati dan memerlukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih kuat serta jumlah sampel yang lebih besar.

KESIMPULAN

Relaksasi aromaterapi lavender terbukti efektif dalam menurunkan tingkat

kecemasan pada ibu bersalin fase laten di Puskesmas Pulokulon II Kabupaten Grobogan. Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami kecemasan sedang, sedangkan setelah pemberian relaksasi aromaterapi lavender seluruh responden mengalami penurunan tingkat kecemasan hingga berada pada kategori ringan atau tidak mengalami kecemasan. Hasil analisis menggunakan uji Paired t-test menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

Temuan ini menunjukkan bahwa relaksasi aromaterapi lavender dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, mudah diterapkan, dan berpotensi diintegrasikan dalam pelayanan kebidanan untuk membantu mengurangi kecemasan ibu selama proses persalinan, khususnya pada fase laten. Penerapan intervensi ini diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan psikologis ibu dan mendukung proses persalinan yang lebih kondusif.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain randomized controlled trial (RCT) atau quasi-experimental dengan kelompok kontrol, melibatkan jumlah responden yang lebih besar, serta mengevaluasi luaran klinis lainnya, seperti intensitas nyeri persalinan, tekanan darah,

lama persalinan, dan kepuasan ibu terhadap pelayanan kebidanan.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Indonesia 2022*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id>

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2021*.

Fakari, F. R., & Simbar, M. (2020). Coronavirus pandemic and worries during pregnancy; a letter to editor. *Archives of Academic Emergency Medicine*, 8(1), e21.

Grigoriadis, S., Graves, L., Peer, M., Mamisashvili, L., Tomlinson, G., Vigod, S. N., Dennis, C.-L., Steiner, M., Brown, C., & Cheung, A. (2018). Maternal anxiety during pregnancy and the association with adverse perinatal outcomes: systematic review and meta-analysis. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 79(5), 17r12011-17r12011.

Hareng, L., Kolle, S. N., Gomes, C., Schneider, S., & Wahl, M. (2024). Critical assessment of the endocrine potential of Linalool and Linalyl acetate: proactive testing strategy assessing estrogenic and androgenic activity of Lavender oil main components. *Archives of Toxicology*, 98(1), 347–361.

Kim, M., Nam, E. S., Lee, Y., & Kang, H.-J. (2021). Effects of lavender on anxiety, depression, and physiological parameters: systematic review and meta-analysis. *Asian Nursing Research*, 15(5), 279–290.

Lamadah, S. M., & Nomani, I. (2016). The effect of aromatherapy massage using lavender oil on the level of pain and anxiety during labour among primigravida women. *Am J Nurs Sci*,

5(2), 37–44.

Liao, C.-C., Lan, S.-H., Yen, Y.-Y., Hsieh, Y.-P., & Lan, S.-J. (2021). Aromatherapy intervention on anxiety and pain during first stage labour in nulliparous women: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 41(1), 21–31. <https://doi.org/10.1080/01443615.2019.1673707>

Mirazanah, I., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu bersalin. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(4), 785–792.

Pujiati, W., & Saribu, H. J. D. (2022). Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Ibu Hamil dengan Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2194–2205.

Roddy Mitchell, A., Gordon, H., Atkinson, J., Lindquist, A., Walker, S. P., Middleton, A., Tong, S., & Hastie, R. (2023). Prevalence of perinatal anxiety and related disorders in low-and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*, 6(11), e2343711.

Roniati, R., Sari, W. I. P. E., & Esmianti, F. (2021). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Bersalin Pada Kala I Fase Aktif. *Journal Of Midwifery Science and Women's Health*, 2(1), 20–25.

Vidal-Garcia, E., Vallhonrat-Bueno, M., Pla-Consuegra, F., & Orta-Ramirez, A. (2024). Efficacy of lavender essential oil in reducing stress, insomnia, and anxiety in pregnant women: a systematic review. *Healthcare*, 12(23), 2456.

WHO. (2019). *Maternal mortality: Levels and trends 2000 to 2017*.

- <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516488>
- Yuniasri, K., Dewianti, N. M., Adnyani, N. W. S., & Widiastuti, N. M. R. (2025). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Genta Kebidanan*, 15(1), 27–33.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Indonesia 2022*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2021*.
- Fakari, F. R., & Simbar, M. (2020). Coronavirus pandemic and worries during pregnancy; a letter to editor. *Archives of Academic Emergency Medicine*, 8(1), e21.
- Grigoriadis, S., Graves, L., Peer, M., Mamisashvili, L., Tomlinson, G., Vigod, S. N., Dennis, C.-L., Steiner, M., Brown, C., & Cheung, A. (2018). Maternal anxiety during pregnancy and the association with adverse perinatal outcomes: systematic review and meta-analysis. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 79(5), 17r12011-17r12011.
- Hareng, L., Kolle, S. N., Gomes, C., Schneider, S., & Wahl, M. (2024). Critical assessment of the endocrine potential of Linalool and Linalyl acetate: proactive testing strategy assessing estrogenic and androgenic activity of Lavender oil main components. *Archives of Toxicology*, 98(1), 347–361.
- Kim, M., Nam, E. S., Lee, Y., & Kang, H.-J. (2021). Effects of lavender on anxiety, depression, and physiological parameters: systematic review and meta-analysis. *Asian Nursing Research*, 15(5), 279–290.
- Lamadah, S. M., & Nomani, I. (2016). The effect of aromatherapy massage using lavender oil on the level of pain and anxiety during labour among primigravida women. *Am J Nurs Sci*, 5(2), 37–44.
- Liao, C.-C., Lan, S.-H., Yen, Y.-Y., Hsieh, Y.-P., & Lan, S.-J. (2021). Aromatherapy intervention on anxiety and pain during first stage labour in nulliparous women: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 41(1), 21–31. <https://doi.org/10.1080/01443615.2019.1673707>
- Mirazanah, I., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu bersalin. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(4), 785–792.
- Pujiati, W., & Saribu, H. J. D. (2022). Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Ibu Hamil dengan Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2194–2205.
- Roddy Mitchell, A., Gordon, H., Atkinson, J., Lindquist, A., Walker, S. P., Middleton, A., Tong, S., & Hastie, R. (2023). Prevalence of perinatal anxiety and related disorders in low-and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*, 6(11), e2343711.
- Roniati, R., Sari, W. I. P. E., & Esmianti, F. (2021). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Bersalin Pada Kala I Fase Aktif. *Journal Of Midwifery Science and Women's Health*, 2(1), 20–25.
- Vidal-Garcia, E., Vallhonrat-Bueno, M., Pla-Consuegra, F., & Orta-Ramirez, A. (2024). Efficacy of lavender essential oil in reducing stress, insomnia, and anxiety in pregnant women: a systematic review. *Healthcare*, 12(23),

2456.

WHO. (2019). *Maternal mortality: Levels and trends 2000 to 2017*.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241516488>

Yuniasri, K., Dewianti, N. M., Adnyani, N. W. S., & Widiastuti, N. M. R. (2025). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Genta Kebidanan*, 15(1), 27–33.